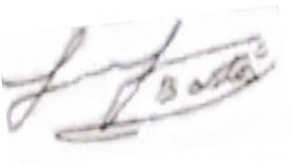
EL PODER DE UNA PALABRA ORIENTADA.
Programación neurolinguistica.
LEONARDO ENRIQUE BASTOS.

“El Poder de una palabra Orientada.”

Pnl e Hipnosis Neurolingüística.



Leonardo Enrique Bastos.

Dedicado a

A todos aquellos que con certeza sienten, afirman y sienten con fervor que no somos solo un cuerpo; somos algo más sutil y a la vez complejo, esta obra va hacia aquellos que apartados del ego como especie, buscan la verdad que mueve al mundo y también la existencia como hasta ahora la conocemos. Este libro está dedicado para aquellos que frecuentemente se preguntan: ¿Por qué estoy aquí? - ¿Qué sentido tiene la existencia?

Mucho más allá de intentar darte una explicación de todo esto, quiero otorgarte el conocimiento de un poder maravilloso que ha estado siempre dentro de ti y mostrarte algunas maneras de cómo utilizarlo para tus propios fines, solo me gustaría que ellos fuesen aquellos que escuchas que te pide tu corazón, ya que así estaría colaborando con que cumplas tu propósito en esta vida y tu camino se aclare.

Índice:

Prologo. ……..…… pag.vii

Relación entre Hipnosis Neurolingüística y PNL…...pag.8

Aplicación de la hipnosis neurolingüística en los estados de frecuencia cerebral…….....pag.11

Cerebro y Mente. ……...…pag.14

El "Yo superior" y su manejo como auditor. ……..…….……pag.15

Visualización en tercera persona,…….……pag.17

Ética y Puntos de cuidado hacia el auditado…… ……Pag.19

Aplicación de la Hipnosis Neurolingüística en los estados de frecuencia cerebral. ……. .pag.23

La respiración como factor crucial en la Hipnosis Neurolingüística y P.N.L. …….....…… pag.29

Programas neurolingüísticas para la Hipnosis Neurolingüística y auto aplicación del P.N.L…… pag.36

Frecuencia recomendable para la ejecución de prácticas y auto prácticas de la Hipnosis Neurolingüística y P.N.L…….pag.40

Prólogo.

El motivo principal e imperante de la elaboración de esta obra es invitar a la concientización de la "palabra correctamente orientada" en la vida cotidiana, a través de los procesos neurolinguisticos para el bienestar de las personas que los pongan en práctica, es impresionante el poder y la carga que puede tener una sola palabra, un solo verso, una sola oración en la vida de alguien dichos en el momento y lugar indicado, saber hablar es la manera más eficaz de conducir e incluso poder ejercer tu voluntad hacia a otros. Y puesto que cada palabra que sale de nuestra boca es producto de nuestros pensamientos es fundamental tratar el área de nuestra conciencia.

Este libro es una obra que brindara al lector una herramienta para conducir su mente, cerebro y cuerpo a estados de mayor bienestar y lucidez con su correcta aplicación claro está, a la misma vez brindara al practicante una mejor concientización de cada palabra que emite en la vida cotidiana, logrando así un cambio no solo exterior ante su actitud en la vida y afrontación de las situaciones que esta conlleva cada día, sino también a algo más grande y de mayor complejidad su interior como ser consiente y pensante.

Es de suma importancia conocer y tener claro los patrones preponderantes en los que se implementaran las palabras orientadas:

Procesos Neurolinguisticos:

También conocida como PNL (su abreviatura) es un conjunto de técnicas que tiene por objeto el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva del ser humano.

Hipnosis:

*Proviene del griego "**Hipno**": **acción de los sueños.** Y **"Sis"** que significa acción o resultado de. Por tanto se traduce que la Hipnosis es; **"la acción de los resultados de soñar"**.*

Hipnosis Neurolingüística:

Rama de la hipnosis descubierta en 1901 por Milton Erickson, también conocida como hipnosis Ericksoniana, y se lleva a cabo a través de metáforas que favorecen el proceso creativo y reflexivo del hombre. Debido a esto se le atribuye un nivel de efectividad mucho mayor a la hipnosis clásica, o la hipnosis sugestiva.

Otro aporte que se quiere brindar en esta obra es la expansión del conocimiento de herramientas auto curativas, en las siguientes páginas se derrollara el contenido del "PNL" que para muchos especialistas en el tema resulta una puerta eficaz a la curación, tratamiento y manejo de diversos síntomas y enfermedades.

Desde un punto de vista personal fue el primer motivo por el cual inicio todo este proceso de investigación y experimentación debido a que como hombre de ciencia pude descubrir que el campo espiritual, mental y la ciencia tienen una conexión estrecha pero

indiscutiblemente sólida en el mundo como lo conocemos, y es la mente quien ejerce la conexión entre lo material y el mundo espiritual el cual no palpamos como material pero la misma ciencia a través de su historia en los últimos siglos ha demostrado que es un axioma en este universo y su existencia es plenamente cierta y manifiesta; y el hecho en que otros amantes de la ciencia y la verdad concuerdan en que en este siglo XXI estamos a puertas de descubrir el nuevo método para la auto curación y salud predominante una nueva era en la humanidad que viene cursando siglos en esta buscada de la evolución como especie en la cual en su historia ha tenido practicas desde la eras remotas en donde se pensaba que el hecho de que alguna persona tuviera una enfermedad era debido a una posesión demoniaca o un espíritu maligno en donde curanderos y chamanes eran los doctores de la época, luego milenios después se comenzaron a conocer las propiedades curativas de ciertos componentes biológicos en las plantas frutos y otros elementos del mundo natural así nació la medicina botánica e impulsó al desarrollo científico en las propiedades de estos y otros elementos.

Pasaron otro par de siglos y la medicina científica evoluciono a tal punto en el estudio de diversas propiedades curativas pero también en el funcionamiento y conocimiento del cuerpo humano y sus partes como también los tratamientos para el mismo con sustancias creadas y probadas en laboratorios; con esto nació propiamente la Medicina científica impulsada también por lo que se convirtió en una de las industrias más poderosas de todo el planeta la "industria farmacéutica"; en la actualidad vivimos en ella pero también está sufriendo una evolución con la medicina bio-robotica o tecnología de androides, sin embargo amigos míos soy fiel creyente en mi convicción que este no es el punto más avanzado en

donde llegaremos como especie, pienso que el próximo paso después de esta era será la evolución en nuestro genoma y en el cual con tales estudios y practicas nos estamos impulsando hacia el: La curación a través del pensamiento; y la palabra como su hija predilecta posee un rol principal en este camino el conocimiento de los campos de la mente que nos llevara hacia la evolución! .

Mediante este texto se expondrán diversas técnicas referentes a la pnl y la hipnosis neurolingüística; los cuales son frutos de la investigación y práctica de Leonardo Enrique Bastos facilitador y científico de las ciencias neurolingüísticas del campo de la salud y auto curación a través de la mente, en este tomo se expondrán diversos métodos que facilitarán a la persona que desee auditar o auto aplicar dicho conocimiento en la hipnosis neurolingüística y programación neurolingüística los cuales facilitarán y optimizarán su práctica.

Han de conocerse excelentes temas referentes al cerebro y la mente y cómo funciona la mente en el ámbito del manejo de diversas metodologías para la correcta aplicación en el campo de la hipnosis neurolingüística con el fin de lograr resultados en el área del tratamiento de diversos males como la ansiedad, depresión, ciertas fobias estrés entre otras cosas en este libro se recargara el poder propio de la conciencia, qué encierra la palabra en cada una de sus formas y conceptos. Por ende es una fantástica oportunidad para que aquellos que están adentrándose en el mundo de la programación neurolingüística, de la automotivación y del mundo de la hipnosis y ciencias de la mente.

Espero que este material el cual ha de ser leído y que posee más de 5 años de investigación y practica en distintos campos como la ***hipnosis ericksoniana*** *y el manejo de estudios de diversas áreas en el pnl, la* ***Dianética*** *ciencia de la salud mental desarrollada por Ronald Hubbard en 1950 y otras prácticas que abarcan el manejo y la correcta conductualización de la palabra a través de la conciencia.*

El libro se basa en prácticas y diálogos aplicables en la hipnosis le neurolingüística y pnl el objetivo de este libro una inducción a este mundo de la programación neurolingüística, dando a conocer algunas de sus raíces, modos de aplicación, conceptos y tips fundamentales que la conforman, esta obra va enfocada básicamente a las personas que están iniciándose en este universo que conocemos como programación neurolingüística y manejo de la mente a través de la "Palabra Orientada", de manera básica y concreta los modelos que también se expondrán aquí son patrones aplicables para las personas que deseen controlar problemas de ansiedad problemas de estrés, déficit de atención, también se dirige hacia personas que deseen tener un autocontrol y dominio de su situación cotidiana a través de procesos reflexivos cómo son: la meditación y la programación neurolingüística.

En este tomo revelaré ejercicios neurolinguisticos en los cuales se conocerán los patrones de frecuencia que emite el cerebro y se enseñará al lector a como llevar a la mente de un estado Beta a un estado Alfa, theta (trabajando y a su vez pasando por el alfa) en el cual se trabajará el sistema nervioso controlando el flujo de ondas cerebrales y se programarán a través de un proceso neurolinguistico.

En este libro también se enseñará al lector a utilizar y manejar el pnl y sus componentes claves para el éxito.

Como la respiración. Forma de conducir al oyente o auditado hacia un correcto método de respiración en el proceso neurolinguistico.

Relación entre la hipnosis neurolingüística y la programación neurolingüística.

Antes de explicar su relación y características propias es necesario manejar ambos conceptos de manera singular:

Concepto de Programación Neurolingüística (PNL)

Es un conjunto de métodos y técnicas lingüísticas dirigidas al ser consiente que permiten a las personas conseguir sus objetivos en diferentes campos de una manera rápida y eficaz.

Hipnosis Neurolingüística (HNL)

Es un complemento natural para el desarrollo comunicacional de un buen practicante de facilitador, coaching o PNL. Basada en los conceptos de hipnosis clínica Ericksoniana, Hipnosis clásica y Programación Neurolingüística.

Su relación

La hipnosis ericksoniana o bien conocida como hipnosis neurolingüística y pnl (programación neurolingüística) son herramientas prácticamente hermanas y que van tomadas de la mano ya que una se compone en parte de la otra, van completamente aplicadas básicamente. La diferencia crucial

entre estas dos herramientas o métodos Es que la hipnosis es aplicada únicamente a través de un facilitador o hipnoterapeuta. Mientras que el pnl puede ser aplicado con un facilitador pero a su vez puede ser auto aplicado es decir la misma persona que posee el conocimiento puede auto tratarse a través de estas herramientas las cuales están programadas y diseñadas para lograr un efecto en las personas que abren su conciencia y su percepción para recibir estas indicaciones las cuales han sido estudiadas de una manera muy detallada para que efectúen cambios en la mente analítica del individuo.

La hipnosis ericksoniana (neurolingüística) y propiamente fue creada a principios de 1900 exactamente en 1901 por el psicólogo Milton Erickson el cual descubrió que a través de una conductualización de palabras podría llegarse a distintas capas de la mente y Estados mentales en una persona que decidiera por su propia voluntad recibiría acatar estas indicaciones y este proceso **neurolinguistico** es importante reseñar que en un proceso de programación neurolingüística existen altas posibilidades de éxito en el manejo o alivio de ciertos síntomas, mientras la persona está completamente fuera de la influencia de alguna droga o sustancia psicotrópica, que afecte el estado de conciencia este individuo únicamente podrá ser manejado si el mismo lo desea, es importante aclarar esto porque alrededor de todos estos años el proceso neurolingüística y la hipnosis como tal han sido satanizadas en muchos medios de comunicación como: películas, diarios, etcétera con el mito que expone que la persona es prácticamente idiotizada través de un trance hipnótico en el cual hace y cumple órdenes de manera prácticamente inconsciente sea cual sea, una vez que entra en dicho trance. Hay que aclarar que esto no es más que una idea totalmente falsa, debido a que una persona únicamente puede entrar en este este proceso estando meramente consciente del hecho y aceptando lo por su propia voluntad no existe hasta ahora métodos en el que un proceso

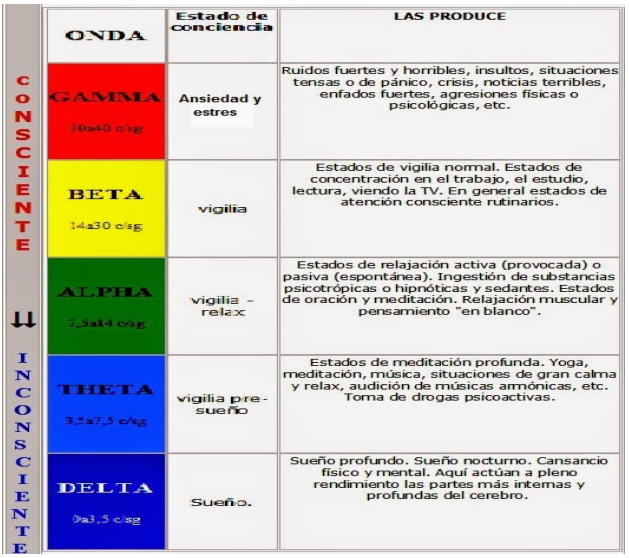
neurolingüística pueda manipular o aplicar ningún tipo de sugestión o manejo a una persona sin el consentimiento de la misma.

La programación neurolingüística por otro lado también es aplicable en el área de la mente siempre y cuando la persona esté clara y consciente de cada una de las indicaciones que se dan en el proceso como recalcan en unas líneas atrás el **pnl** A diferencia de la hipnosis neurolingüística puede auto aplicarse lo cual es perfecto para las personas que quieren auto motivarse o aquellas quienes quieren auto tratar ciertas áreas de su vida que con las herramientas hasta ahora existentes pueden lograr una gran mejoría en distintos campos de la vida diaria.

Platón gran filósofo y científico Griego implanto en sus procesos curativos la "*Palabra sugestiva*", como proceso por el cual pueden obtenerse orden y armonía de los cuales carece un enfermo. Los Griegos en los años 500 A.C afirmaban que la "palabra" era una acción tan importante y la vez tan sencilla que canalizada y conductualizada correctamente resultaba ser para ellos "el fármaco de la mente". A través de las palabras persuasivas dichas correctamente en el momento y de la mana adecuada eran y son una de las herramientas más poderosas que posee el hombre en el universo.

Aplicación de la hipnosis neurolingüística en los estados de frecuencia cerebral.

*Existen cinco estados de frecuencias cerebrales en donde se manifiesta la actividad cerebral y trabaja la mente, estas son**: Gamma, Beta, Alfa, Theta y Delta.** Es importante conocer Cómo influye el proceso lingüístico en cada estado de ellas sabemos que en el estado gama Prácticamente la persona está en un estado de completo estrés y pánico por lo que su mente analítica solamente procesa bajo la auto cognición es decir que en este proceso el auditor realmente no puede hacer mucho en el campo neurolinguistico hasta que la persona baje la frecuencia o en otras palabras se calme y su patrón de ondas esté en estado Beta. A partir de este estado y la persona no entiende un nivel de conciencia óptimo ya que se encuentra en un estado de vigilia o en un estado de percepción amplia es allí cuando podemos comenzar el Proceso Neurolinguistico, detalles como el lugar la que tú y la posición en la que persona se encuentra son importantes, el auditado debe estar en una posición cómoda preferiblemente semi recostado o sentado no es muy recomendable que la persona esté acostada ya que en dicho proceso estando acostada podría llegar incluso a descender o a llegar a un patrón de ondas más bajo el **Delta** en el cual es muy, difícil tratar solamente un auditor de alto nivel y experimentado puede trabajar con un auditado desde este patrón de frecuencias.*



La idea principal de un auditor es llevar al paciente de un estado Beta a1 Alfa en estado Alfa es donde la persona desde su percepción comienza a indagar o a penetrar las capas de su mente logrando así trabajar aspectos importantes en su línea temporal es por esto que en todo proceso neurolinguistico debe de haber una sugestión hacia la relajación y la respiración. Este es el proceso principal en el cual las ondas cerebrales bajan su frecuencia y facilitan el trabajo del auditor.

La respiración como tal forma parte fundamental para el descenso de la frecuencia cerebrales del auditor o el auditado cruzó sin la persona lo está auto aplicando debido a eso siempre el foco por la vía a conducir debe ser la reseña hacia la atención dirigida a la respiración hay puntos en los que el sujeto auditado necesita indagar aún más puntos en la línea temporal en el que la persona o sea recuerdos o vivencias que están en su memoria pero no llegan de forma inmediata muchas de estas memorias se pueden desarrollar en un estado de frecuencia más baja el teta es allí donde se trabaja

la línea Temporal y lo que muchos llaman el subconsciente cuando ya la persona comienza a manifestar recuerdos de un tiempo significativo es indicio de que la persona está descendiendo en actividad cerebral; es importante saber que el descenso de actividades de ondas cerebrales no implica el esfuerzo del mismo la persona puede estar sumamente concentrada en el proceso neurolinguistico sin embargo su patrón de ondas se disminuye y se conductual Isa únicamente a la respiración y a la voz del auditor.

Algo de suma importancia Es que desde un principio en el cual se defienden las ondas cerebrales o el patrón de frecuencia cerebral Al momento de estar culminando debe de haber un incremento progresivo de las mismas hasta llegar a un estado meta nuevamente es por esto que existe un patrón de descenso de un patrón de ascenso en ondas cerebrales no es para nada recomendable que una persona no sea conducida nuevamente hasta un patrón beta ya que esto puede acarrear problemas serios como desubicación total desconocimiento de la realidad o la inasistencia del tiempo presente, entre otras cosas es de suma importancia que se manejen estás escalas tanto de descenso como de ascenso a la hora de que se vaya a finalizar el proceso neurolinguistico. Como ya ha sido mencionado a través de las técnicas de respiración que serán expuestas a continuación en el próximo punto de este tomo también es importante la técnica de **ascenso de frecuencia cerebral,** la cual está reflejada en patrones neurolinguisticos que van estimulando al auditado a elevarse en su sentido de atención y alerta en el momento expondré un breve ejemplo a continuación:

Muy bien (nombre del auditado) a continuación contaré de forma ascendente del uno a 5 de manera lenta y pausada,

respira profunda y pausadamente a medida que vaya contando te iras sintiendo cada vez más atento y alerta cuando llegue a 5 estarás en un estado de completa lucidez y atención en tiempo presente entendido? : 1 Respira profundo comienza a ubicar nuevamente cada parte de tu cuerpo, 2 te comienzas a sentir más activo... Respira... 3 te sientes sereno y despierto..., 4 te sientes bien óptimo y relajado 5 estas con perfecta atención cuando chasquee mis dedos podrás abrir los ojos y te sentirás alerta.

Este y otros ejemplos son aplicables en el momento que queremos que la persona Hacienda al Estado de ondas cerebrales más adelante en este libro verán ejemplos en dolor en donde colocó otros tipos de patrones neurolinguisticos que dirigirán al auditado en un Estado Mayor de frecuencia para el cierre de la sesión.

Cerebro y Mente.

En la actualidad existe una gran confusión entre el cerebro y la mente ambos están estrechamente relacionados y uno no puede ejercer su función sin el otro, existe la falsa creencia que el cerebro es la mente (el alma si usamos otros términos), tu identidad quien eres tu como ser consciente, y no es así ciertamente el cerebro es el ejecutor fundamental de la voluntad y deseo de la mente. Más allá de todo esto es importante recalcar las diferencias que cada uno encierra como componente diferente el uno del otro para comenzar el cerebro conforma lo que hablamos en el campo corporal: "el motor central" que dirige y coordina todas las señales

y funciones a los distintos órganos del cuerpo es el que establece el proceso de cognición de la información recibida, y de los impulsos eléctricos qué de él emanan para la motricidad de todo el cuerpo sin embargo este órgano fundamental no es la conciencia ni la identidad del ser, es el que desarrolla la información y la voluntad de la mente claro está, podremos entonces preguntarnos qué es la mente?.

La mente

Es propiamente un estado superior al corporal se ubica justo arriba en la escala del ser es la conciencia es la identidad es lo vivido
Es ese que cognita y concibe la realidad del individuo en el tiempo, ciertamente no puede manifestarse en el área Terrenal sin el cerebro puesto que trabajan completamente conectados el uno del otro; para manifestarse y expresar cosas intrínsecas del ser. Sin embargo la mente propiamente es un estado independiente del cuerpo en el cual a través de ella pueden ser tratados problemas tanto de la personalidad de su vida presente e incluso liberar engramas y cargas que afectan el cuerpo mismo.
Así se comprobó en 1950 con la Dianetica "la ciencia moderna de la salud mental" la cual descubrió e innovó la maneras en que se tratan y curan las enfermedades mentales, enfermedades psicosomáticas a través de la liberación de engramas (momentos dolorosos físicos o emocionales vividos almacenados en la mente reactiva), en la línea temporal del hombre y la curación de aberraciones causadas por malos entendidos en estados de inconciencia causados por la mente reactiva (mecanismo de supervivencia primitivo de la mente humana).

El "Yo superior" y su manejo como auditor.

Antes de explicar el manejo del yo superior es importante que tengamos un concepto claro de qué significa Este término y cuán importante es dentro de la mente y la conciencia humana a continuación expondré un concepto Universal del significado explícito del yo Superior:

*"El **Yo Superior** es nuestro Maestro interno en un plano **superior** y espiritual en donde la consciencia vibra a una frecuencia muy elevada. El **Yo Superior** es la Fuente, es la sabiduría, es la intuición y el saber de lo humanamente desconocido e incomprensible, el **yo Superior** es tu **Yo** Perfecto, el cual refleja la imagen y semejanza de la Divinidad impresa en ti."*

Este es el que se encuentra dentro de cada uno de nosotros se manifiesta frecuentemente en la vibración más baja de la frecuencia Alfa. En el transcurso de los días el ser humano tiene pequeños periodos de reflexión muchos de ellos En los cuales encuentran respuestas a cosas que no consiguen normalmente ni siquiera en un estado de concentración extremo de manera sabia y Autónoma ya que este factor superior que poseemos cada uno de nosotros permite al

individuo observar comprender situaciones cosas y personas en un panorama lejano y ajeno es decir ver todo desde la tercera persona, por así decirlo entonces pues es importante saber cómo se manifiesta normalmente esta habilidad superior que poseemos cada uno de nosotros Claro está que un individuo con alta conciencia de estas cosas y con un nivel espiritual desarrollado y reflexivo a través de ciertas prácticas como el autoanálisis y la meditación pueden escuchar su voz de manera más frecuente y Clara incluso pueden identificarla fácilmente pero la mayoría en esta cultura actual aún sigue pasando por alto esto, una persona que vaya a auditarse o facilitador de estas prácticas, tiene que comprender que existe un periodo reflexivo en el pnl e hipnosis neurolingüística en dónde durante o después de la práctica puede desarrollarse un nivel de auto reflexión y comprensión del problema.

Es un punto fundamental y crucial que en el momento en que la persona tenga contacto con su yo superior no se debe opinar de ningún tipo ni positiva ni negativamente.

El auditor debe de guardar silencio y sencillamente responder con un comprendo y te entiendo nunca debe dar su opinión personal ni de la experiencia a través de la cual se está experimentando en la ubicación ni de su autoanálisis de la persona parte de su ética se compone en permitir que la persona desarrolle un nivel de autoanálisis y contemple su realidad desde un punto de vista miro y absolutamente propio Sencillamente él va a facilitar que transmite ese camino reflexivo a través de El pnl y la hipnosis neurolingüística jamás! Preste atención bien: jamás! el facilitador debe emitir una opinión acerca de la vivencia de la persona en un pasado ni lo que está proyectando en el proceso neurolinguistico que sea de carácter personal ya que esto pone en peligro tanto la confianza de la persona que está siendo tratada hacia el auditor y hacia el método debido a que una vez perdida la confianza ya no hay vuelta atrás.

Visualización en tercera persona.

Este tema de la visualización en tercera persona es primordial para lograr comprender no sólo la condición de la persona a la que se le facilita o sé audita sino también en el mismo punto en el que la persona decida auto tratarse con el proceso neurolinguistico, poder contemplar y comprender el panorama de todas las situaciones expuestas a través del viaje que conduce la orientación y programación neurolingüística visualizar en tercera persona no es más que ver las cosas desde lejos dejar nuestro ego nuestra percepción y nuestro sentir acerca de una situación un sentimiento o una vivencia y contemplarla desde un punto exterior visualizando a detalle poniéndose el individuo en las dos posibles caras del momento en curso. Porque a través de eso es que se logra comprender por qué ocurrió, por qué esto marcó una parte significativa nuestra memoria y también nos permite lograr llegar a poder comprender esto y así confrontarlo; para luego liberarlos de esta carga o este engrama que encierra nuestra mente.

A continuación daré un breve ejercicio que podemos auto practicar y podemos también recomendarle a nuestra persona auditada como facilitador(a), para que lo ejerza y lo practique lo cual ayudará significativamente en este proceso de visualización y contemplación en tercera persona.

Siéntate acuéstate en un lugar cómodo cronometra un reloj durante 7 minutos (o un poco más que no exceda los 11) cierra los ojos y concéntrate en la respiración Durante este ciclo de 7 minutos podrás imaginarte a ti en tercera persona viéndote desde afuera como caminas y como contemplas, así como un videojuego lo hace e imagina que estás recorriendo un lugar agradable lugar donde has querido estar desde hace mucho tiempo por ejemplo: La playa, siente primero como estás en sandalias, y caminas sobre la arena luego decides quitarte las sandalias y estás caminando y vas sintiendo el calor de la arena en tus pies algo cómodo algo cálido pero viéndote en tercera persona bien enfocado a detalle; cómo recorres y como deja tus huellas en la arena. Ve también cómo te estás quitando la franela y decides poco a poco sumergirte en el mar… cómo entras y se sumergen tus pies, luego tus rodillas hasta completar todas tus piernas. Cómo Sube el agua por tu estómago y tú tronco Cómo vas jugando con ella suave y ligeramente hasta llegar a tu pecho de allí tú mismo decides completar tu sumersión en el agua y nadar en ella… En esta agua tú puedes respirar bajo el agua, ve cómo juegas dentro del mar como exploras las rocas que están bajo de la arena como contemplas y te deleitas con su inmensidad, y su rareza ¿lo ves?, siente el frío y el fresco del agua en todo tu cuerpo… siente como decides nadar y jugar dentro observa cada detalle; Cómo se mueven tus pies cuando nadas, las algas que están en el mar los peces que nadan alrededor de ti y las otras criaturas que te rodean sin miedos…, sin preocupaciones así como si fuera un videojuego luego visualiza poco a poco que estás nadando otra vez a la superficie y como decides pararte y poco a poco sale tu coronilla del agua.., luego tu nariz luego…, tu boca luego tu cuello luego la parte superior de tu tronco…, parte inferior del tronco tus piernas tus tobillos visualiza nuevamente que éstas caminando en la arena saliendo de la orilla del mar y decides agarrar una toalla y secarse quitarte ese hecho al colocarte uno se coloca tus sandalias

nuevamente tu camisa ahora decides salir de la arena y entrar en el pasto está conectado en esa playa una vez seco puedas agarrar tu toalla la colocas en el pasto te acuestas miras al cielo….,y luego despiertas respiras profundo todo…

Este ejercicio es un ejercicio guiado a través de la respiración por lo tanto es sumamente importante que lo hagas enfocado en ello durante 7 minutos.

Ética y Puntos de cuidado hacia el auditado

En esta parte del libro señalemos observaciones y consejos, hacia aquella persona que decida aplicar estos conocimientos como facilitador qué les permitirá ejercer y descubrir más acerca de la programación neurolingüística y de la hipnosis neurolingüística de manera libre sana y honradamente, debido a que a medida de que la persona vaya entablando más confianza con el auditado pueden reflejarse distintos tipos de situaciones que de no poseer los conocimientos éticos necesarios pueden lograr transformar completamente el propósito y resultado inicial de esta práctica que no es más que facilitar a la persona a su auto comprensión de problemas y también encontrar una vía sana de drenar y encontrar bienestar, es por esto que señalare tan sólo algunos puntos que por mi experiencia hasta ahora y también la experiencia de algunos maestros e instructores he podido notar que son importantes y que hay que saber manejar dentro del ambiente de conducción de procesos neurolinguisticos e hipnosis.

Primeramente debemos saber que la persona que decía ser facilitador o auditor de estos procesos debe de tener claramente en su código ético la reservación de la

información suministrada de la vida del auditado totalmente en secreto, entre ellos dos no se puede comentar la intimidad o revelarla a ningún tipo de persona o colega de lo que tal auditado está reflejando en su línea Temporal y vida privada, es algo de sumo cuidado en el cual hay que mantener un respeto imperante tanto hacia el auditado como al título de facilitador o auditor que se tiene.

Otro punto a tener en cuenta también es mantener una barrera muy suave pero la misma vez sólida entre el papel del facilitador y el auditado, teniendo en cuenta que debe haber un respeto solemne ante la persona que nos abre su vida privada y recuerdos de su línea temporal, que vienen siendo toda su identidad como persona consciente lo cual de por si desarrolla una afinidad entre las dos personas con el tiempo. No debe confundirse eso con una amistad íntima ni una relación ni mucho menos Pasional todos los gestos de contacto físico no deben ser mayores a una palmada en el hombro, un beso en la mejilla o un apretón de Manos, no más que eso! se debe mantener la ética en este campo con sumo cuidado para así lograr culminar este proceso satisfactoriamente.

Un factor determinante que estará siempre presente en todo el proceso es el hecho de que la persona auditada o el mismo practicante que se auto audita debe de mantener un estricto control acerca de cualquier consumo de **analgésicos o estupefacientes** entre ellos **también drogas lícitas o ilícitas** debido a que estos son alteradores de la conciencia.

Bien Es cierto que una persona puede tener algún malestar por cualquier causa después de la sesión en su vida cotidiana pero el hecho de tomar un analgésico para un dolor en el proceso neurolinguistico, está completamente contraindicado su consumo durante estas prácticas y métodos! .

Debido a que se ha comprobado que por dichas sustancias en el organismo los datos que la persona arroja e incluso trata de confrontar son alterados es decir pueden o no ser falsos y estaríamos perdiendo el tiempo al tratar de hacer llegar a una persona un encuentro consigo mismo a través de

un patrón neurolinguistico cuando un posible dato a presentarse fuera falso entonces pues algo que debemos tener presente seamos auditados, facilitadores o auto auditados es no haber consumido ninguna de estas sustancias por lo menos durante 6 días hábiles ya que estaremos perdiendo el tiempo en la sesión.

Otro punto también es el hecho de tomar licor o trasnocharse la persona que debe de entrar en un proceso neurolinguistico debe de haber descansado correctamente la noche anterior y como ya sabemos el efecto que causa el alcohol en nuestro sistema nervioso también es un alterador de conciencia por tanto en estos casos se recomienda que la persona no haya tomado 24 horas antes, haya descansado y comido antes de comenzar correctamente, siempre... siempre! antes de comenzar la sesión se debe preguntar esta serie de preguntas al auditado.

- La puntualidad y exactitud en las citas es importante que la persona que tenga el papel de facilitador siempre mantenga un ejemplo de rectitud y esa actitud hacia el auditado.

Hay una serie de problemas psicológicos en los que la hipnosis es inoperante o, peor aún, contraproducente. Son los siguientes:

Depresión. Los pacientes depresivos, con cualquier tipo de depresión, tienen muy difícil la obtención de cualquier tipo de relajación, sea por el método que sea. La depresión, a pesar de su expresión psicológica suele ser una enfermedad orgánica y como tal hay que tratarla, los psiquiatras suelen sugerir antidepresivos, pero La **Dianetica** comprobó que esto empeora aún más al individuo, por tanto se sugiere que en vez de esto se oriente al individuo a la toma de conciencia, mediante el proceso de Pnl orientado a esa área, es un periodo que puede durar bastante tiempo. Más adelante, cuando la persona sale del estado depresivo, la "ansiedad obsesiva" (dar vueltas y vueltas a las cosas, sin llegar a resultados) desaparece, y la persona es capaz de concentrarse. Recordemos que la hipnosis es un estado de

“supe concentración” y que cualquier depresión, aún las leves, provocan problemas importantes para fijar la atención.

Esquizofrenia y síntomas psicóticos en general. La esquizofrenia es una enfermedad mental grave que consiste en una pérdida del contacto con la realidad. Los delirios (sistemas de pensamiento sin contenidos reales) y las alucinaciones (percibir cosas que no existen) son los “síntomas psicóticos” más habituales. En cualquier psicosis (palabra prácticamente sinónima de esquizofrenia) aparecen también síntomas de deterioro. La persona se vuelve más o menos inútil para el trabajo, el estudio, las relaciones sociales y afectivas. Este tipo de pacientes pueden vivir la hipnosis en forma delirante, percibiéndola como una “intromisión” en su pensamiento, o en una forma de perjudicarles.

“Visión o rumbo por el cual debe de orientarse la programación neurolingüística”.

Se ha comprobado que el sub-consiente o línea temporal (que es el protagonista principal cuando se entra en trance hipnótico) no capta o conduce las ordenes cuando se le habla con objeciones negativas, si por ejemplo en un verso u oración del programa hipnótico personalizado decimos al paciente: “Al llegar el numero 5 usted no tendrá dolor de espalda”; Automáticamente se estaría ordenando al sub consiente que sienta dolor de espalda porque el factor del “NO” es inoperante para su procesamiento; como modificación podría plantearse:; “A la cuenta de 5 usted sentirá profundo alivio y bienestar en su espalda se sentirá completamente Relajado (a).”Esto sería una orden positiva y operante para el mismo puesto que el subconsciente solo capta ordenes de forma lineal o directa.

Si el objetivo es que el paciente este completamente relajado y feliz desde su inicio el mensaje debe de ser acogedor

siendo empático en sus sentires y ¿por qué no? Transmitir un mensaje que lo haga sentir cómodo y seguro. Programando su subconsciente incluso en el momento en que asiste a la entrevista o consulta.

Podemos lograr que el individuo sienta confianza y entusiasmo pese a lo desconocido que puede ser el método a ejecutar para el logrando así una experiencia altamente eficaz ante sus síntomas, recordemos que hay un alto índice que indica que un alto número de dolencias no son a causas de lesiones o enfermedades si no de carácter psicosomático el cual indica la relevancia de reprogramar su modo de pensar y razonar esto puede ser reforzado en el área de la hipnosis.

Aplicación de la hipnosis neurolingüística en los estado s de frecuencia cerebral.

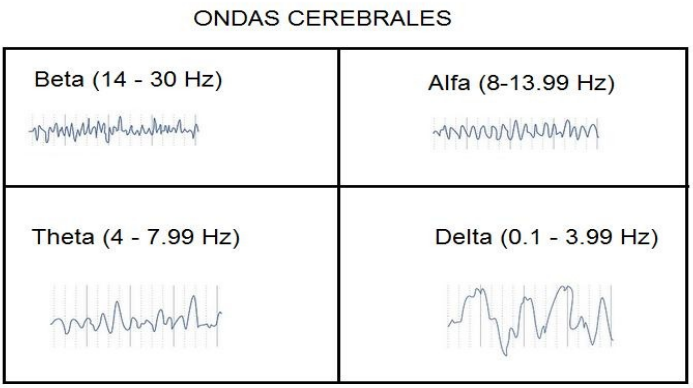
Para comprender la correcta aplicación debemos conocer y tener un concepto claro de cada una de las frecuencias del individuo asi como la relación que poseen.

Frecuencias Beta-Alfa-Theta y Delta?

Estas no son más que tipos de frecuencias eléctricas que expulsa el cerebro y establecen los estados cerebrales que pautan el estado de atención humor y actividad de las personas, en el área de transmisión de ondas de frecuencias, Si hablamos de un agente externo que co ayuda al cerebro a la adopción de tales frecuencias cerebrales para un patrón de actividad determinado al cual se desea llegar en este caso los

PNL e Hipnosis Neurolingüística, debemos conocer las propiedades y valencias de cada una de ellas.

Tipos de Frecuencia manejables



Patrones de ondas y su importancia

Ondas Beta:

Se producen cuando el cerebro está despierto y está implicado en actividades mentales; posee ondas amplias con actividades continuas (es la que más actividad posee de las cuatro, algunos dicen que cuando llega a su transmisión mas al se le denomina ondas gamas, que es el estado de pánico horror o desesperación máxima), su velocidad es entre 14 y 30 Hz (Ciclos por segundo).

Si estamos agitados o nerviosos por pensamientos, se dice que estamos en estado de "hiperactividad". Este estado corresponde a lo que comúnmente se llama un beta estado negativo.
Por el contrario, cuando nuestro cerebro opera a gran velocidad pero con lucidez, nos encontramos entonces en un beta estado positivo, donde la lucidez mental y los estados de intuición son característicos. En fase beta, la mente permanece despierta, en estado de alerta y enfocada hacia objetivos determinados. Es un estado requerido para aquellas actividades que exigen niveles altos de concentración (analizar, organizar información, presentar un examen, jugar, deportes, etc…). Si los niveles de ondas beta suben, la persona puede padecer estrés y ansiedad nocivos.

Ondas Alfa:

Esta representa una actividad cerebral menos continua pero con un impulso un poco más amplio que las beta, que van desde los 8 a 13.99 Hz., Ejemplo una persona que termina una tarea y se acuesta a descansar se encuentra a menudo en un estado alfa, o también cuando la persona se da un recreo o contempla un paisaje.

Es un estado de intersección con nuestra psiquis, ya que a partir de aquí nos podemos poner en contacto con zonas de nuestro ser interior de las que no teníamos verdadera conciencia y también con informaciones en estado latente. El cerebro produce este tipo de ondas cuando estás verdaderamente relajado.

En el estado alfa desaparecen los miedos, los temores y las preocupaciones y se experimenta una sensación de paz y bienestar general del organismo. Se activa el subconsciente y surge la creatividad, que ayuda a lanzar y encontrar nuevas ideas nuevas para resolver problemas que se planteen y llevar a término cualquier proyecto o meta en la vida.

Ondas Theta:

Son ondas de mayor amplitud y de menor frecuencia que las alfa, oxilan entre 4 a 8 hz. Estas llegan bajo un estado de calma profunda. La persona normalmente comienza a fantasear o a soñar. También se dice que es un estado de inspiración y productivo para ideas creativas. Estas se activan también cuando estamos haciendo algo en modo automático y solemos tener la mente en otra cosa algo así como con "la mente en la luna".

Este tipo de ondas se usa en **programas de modificación de la conducta**, así como en tratamientos de adicciones de ciertas sustancias como el alcohol u otras drogas. Y es que las ondas THETA tienen una pequeña particularidad: ***destapan el pasado y nos ponen en contacto con recuerdos que habíamos rechazado, o bien, estaban en el fondo de nosotros mismos***, recuerdos de emociones fuertes, estados de shock que habían bloqueado ciertas situaciones, etc…Las ondas theta actúan como **"sistema de seguridad",** permitiendo o no encontrar la memoria consciente de emociones y de traumas ya olvidados o que fueron rechazados. En los programas de hipnosis se pretende llegar a este estado y ofrecer la posibilidad de unificar y limpiar estos pequeños fragmentos de memoria propios pero olvidados. Por eso, este tipo de ondas en algunos estudios y prácticas para el tratamiento de la mente pasan a denominarse estados de conciencia creativa.

Ondas Delta:

Son ondas de mayor amplitud y menor frecuencia que todas las demás van de 1.5 a 4 Hz, nunca llegan a 0 puesto que se denominaría al paciente con muerte cerebral. Este se produce en un estado de sueño profundo en ciclos de noventa minutos subiendo progresivamente al estado theta cuando el paciente se despierta por completo empieza a subir hacia los otros dos estados.

De acuerdo a otras investigaciones se ha comprobado que en situaciones específicas un tipo de onda predomine la otras también se encuentra en un patrón secundario actuando de manera muchos más recesiva.

Normalmente, se producen durante el sueño profundo, mientras se duerme y también en la meditación avanzada. Si las Theta representaban un sistema de seguridad, las ondas delta abren el camino hacia el subconsciente, a toda la información acumulada durante nuestra vida, almacenada de forma consciente como inconsciente. Si nuestro cerebro se sincroniza con ondas de tipo delta, podemos ser capaces de acceder a esta información y "llevarla" a la mente conscientemente para visualizarla y pensar sobre ello, sobre nuestras posibilidades reales.

Ya conocidas las frecuencias o estados de frecuencias mentales en el proceso neurolinguistico, es importante conocer Cómo influye el proceso lingüístico en cada estado de ellas sabemos que en el estado más alto Beta (gamma) Prácticamente la persona está en un estado de completo estrés y pánico por lo que su mente analítica solamente procesa bajo la mente reactiva es decir que en este proceso el auditor realmente no puede hacer mucho en el campo neurolinguistico hasta que la persona baje la frecuencia (en otras palabras se calme) y su patrón de ondas esté en estado Beta.

A partir de este estado y la persona no tiene un nivel de conciencia óptimo ya que se encuentra en un estado de vigilia o en un estado de percepción amplia es allí cuando podemos comenzar el Proceso Neurolinguistico, detalles como el lugar en el que tú y la posición en la que persona se encuentra son importantes. El auditado debe estar en una

posición cómoda preferiblemente semi-recostado o sentado no es muy recomendable que la persona esté acostada ya que en dicho proceso estando acostada podría llegar incluso a descender o a llegar a un patrón de ondas más bajo el **Delta** en el cual es muy difícil tratar solamente un auditor de alto nivel y experimentado puede trabajar con un auditado desde este patrón de frecuencias.

La idea principal de un auditor es llevar al paciente de un estado Beta o uno Alfa en estado Alfa es donde la persona desde su percepción comienza a indagar o a penetrar las capas de su mente logrando así trabajar aspectos importantes en su línea temporal es por esto que en todo proceso neurolinguistico, debe de haber una sugestión hacia la relajación y la respiración Este es el proceso principal en el cual las ondas cerebrales bajan su frecuencia y facilitan el trabajo del auditor.

-La respiración como tal forma parte fundamental para el descenso de las frecuencias cerebrales, del auditor o el auditado, incluso si la persona lo está auto aplicando debido a eso siempre el foco por la vía a conducir debe ser la reseña hacia la atención dirigida a la respiración. Hay puntos en los que el sujeto auditado necesita indagar aún más puntos en la línea temporal en el que la persona o sea por recuerdos o vivencias que están en su memoria pero no llegan de forma inmediata muchas de estas memorias se pueden desarrollar en un estado de frecuencia más baja el **theta** es allí donde se trabaja la *línea Temporal* y lo que muchos llaman el "subconsciente", cuando ya la persona comienza a manifestar recuerdos de un tiempo significativo es indicio de que la persona está descendiendo en actividad cerebral.

Es importante saber que el descenso de actividades de ondas cerebrales no implica el esfuerzo del mismo la persona puede estar sumamente concentrada en el proceso neurolinguistico

sin embargo su patrón de ondas se disminuye y se conduce únicamente a la respiración y a la voz del auditor.

Algo de suma importancia es que desde un principio en el cual se desciende en el campó de las ondas cerebrales o el patrón de frecuencia cerebral, es que al momento de estar culminando debe de haber un incremento progresivo de las mismas hasta llegar a un estado beta nuevamente. Es por esto que existe unos patrones de descenso y unos patrones de ascenso en ondas cerebrales no es para nada recomendable que una persona no sea conducida nuevamente hasta un patrón beta ya que esto puede acarrear problemas serios como desubicación total, desconocimiento temporal de la realidad, inasistencia del tiempo presente entre otras cosas; es de suma importancia que se manejen estás escalas tanto de descenso como de ascenso a la hora de que se vaya a finalizar el proceso neurolinguistico.

Como ya mencionamos a través de las técnicas de respiración que serán expuestas a continuación en el próximo punto de este libro También es importante la técnica de ascenso de frecuencia cerebral está reflejada en patrones neurolinguisticos que van estimulando al auditado a elevarse en su sentido de atención y alerta en el momento expondré un breve ejemplo a continuación:

"Muy bien (nombre del auditado) a continuación contaré de forma ascendente del uno a 5 de manera lenta y pausada, respira profunda y pausadamente a medida que vaya contando te iras sintiendo cada vez más atento y alerta cuando llegue a 5 estarás en un estado de completa lucidez y atención en tiempo presente entendido? : 1 Respira profundo comienza a ubicar nuevamente cada parte de tu cuerpo, 2 te comienzas a sentir más activo... Respira... 3 te sientes sereno y despierto.., 4 te sientes bien óptimo y

relajado 5 estas con perfecta atención cuando chasquee mis dedos podrás abrir los ojos y te sentirás alerta."

Este y otros ejemplos son aplicables en el momento que queremos que la persona ascienda al Estado de ondas cerebrales más adelante en este libro verán ejemplos en donde colocó otros tipos de patrones neurolinguisticos que dirigirán al auditado en un Estado Mayor de frecuencia para el cierre de la sesión.

La respiración como factor crucial en la hipnosis neurolingüística y programación neurolingüística.

Para muchos es conocido que el hecho de respirar es un factor crucial para el bienestar del hombre más allá de su importancia y necesidad corporal la respiración conforma un factor altamente significativo en el bienestar y en el correcto funcionamiento orgánico y biológico del ser.
Una correcta respiración puede modificar incluso la manera en que tu cuerpo maneja su sistema nervioso autónomo para esto podemos aclarar podemos reseñar que el sistema nervioso autónomo se sub-divide en sistema nervioso simpático y parasimpático - en otras terminologías también es conocido como el sistema (nervioso lento y el sistema nervioso excitado), los cuales ubican diversas áreas de funcionamiento en el cuerpo entre ellas está el flujo de descargas eléctricas hacia el cerebro, la producción de hormonas a la glándula tiroidal, frecuencia cardíaca, el correcto funcionamiento del metabolismo y la absorción de nutrientes así como una parte importante de la actividad cerebral misma por eso es un factor crucial

conocer este punto y cómo influye la respiración en el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso y su correcto balance; debido a que ninguno de estos extremos son sanos para el cuerpo, los especialistas recomiendan mantener un balance entre la excitación y la depresión en el sistema nervioso autónomo para una vida balanceada en todos los aspectos que el cuerpo humano ejerce.

Bien, Entonces ustedes se preguntarán: ¿y en qué influye la respiración en el correcto funcionamiento y balance que ejerce el sistema nervioso del hombre?, diversos estudios de la medicina científica y también de otras ciencias aplicadas a la salud señalan que la correcta respiración del hombre influye de manera significativa en el funcionamiento de la del sistema nervioso, puesto que una correcta respiración implica la correcta absorción de oxígeno que se transporta en la sangre hacia las células y el cerebro lo que logra crear una correcta armonía en el funcionamiento no sólo del cerebro sino de otros órganos vitales en nuestro cuerpo además de ayudar significativamente en el proceso de relajación del individuo (ya que regula el flujo cardíaco).

La respiración es el conductor que nos dirige al punto de la mente al que deseamos llegar y la palabra misma es el conductor, un auditor o una persona que se auto Trata a sí misma tiene ser muy consciente del Poder y de la importancia tanto de la respiración y emisión de cada una de las palabras en estos procesos neurolinguisticos puesto que sí descuida alguno de ellos realmente entorpecerá el proceso y se dificultará extremamente llegar al objetivo deseado.

Técnicas de respiración.

Para la hipnosis neurolingüística y la programación neurolingüística yo recomiendo algunas indicaciones y técnicas de cómo respirar.

- Lo primero que debe de saber Cualquier persona ya sea que ese auto trate o sea un auditado debe de ser orientado en la toma de conciencia acerca de la importancia de la respiración tienen que estar completamente conscientes de ello para que así tomen un cuidado acerca del flujo respiratorio en el proceso antes durante y justo después de la sesión.

Inducción al control de la respiración.

- sabemos que es posible que la persona que va a tratarse con el auditor pueda que esté un poco acelerado debido a la angustia o Sencillamente por el que coloques tu respiración Antes que nada debo pedirte que cuando inhales lo hagas con la parte superior del tronco es decir el pecho ¿comprendes?
(esperar su aprobación, en tal caso que no entienda puede s explicarle con tu mismo cuerpo).
Excelente comenzaremos haciendo una inhalación que dure cuatro segundos sentiremos como el aire entra en nuestros pulmones y ensancha nuestra caja toráxica y pecho Ok luego exal haremos durante 8 segundos de manera lenta incluso más lenta que la frecuencia que utilizamos cuando inhalamos. Vamos a repetir este ejercicio 10 veces
(puedes dirigirla contando uno por uno hasta que complet es en caso de ser tu el facilitador).

2da fase el uso del D*iafragma.*
Muy bien Ahora procederemos a utilizar el diafragma cuando respiramos excelente ahora en este ejercicio vamos a respirar Sencillamente 3 segundos de manera relajada y cuando lo hagamos vamos a dejar que se ensanche nuestro estómago en vez de nuestro pecho, ¿entendido? luego exhalar hemos de durar haciendo esto entre un margen de 6 a 7 segundos hasta controlar un ritmo en donde podamos incluso respirar de manera más pausada y exhalar por un mayor tiempo repetiremos este ejercicio 5

veces.
Una vez hecho esto dos pasos básicos de respiración como base *con el proceso mismo.* Sea que el individuo se auto trate o sea que audite a otra persona si se tiene claro esta dinámica en el proceso y la controla puede pasar a la terapia.

La confianza entre el facilitador y el auditado.

Establecer una conexión de respeto y confianza entre la persona que audita facilitador y el auditado es de suma importancia en el proceso de la hipnosis neurolingüística y los procesos neurolinguisticos por eso es bueno conocer un pequeño protocolo (por así decirlo) de como el auditor puede Establecer un canal de confianza y respeto necesarios para que el auditado se conecte de una manera saludable y pueda desarrollar toda la información y proceso neurolinguistico de una manera armoniosa con el fin de lograr el bienestar que los procesos neurolinguisticos aplicados correctamente pueden ofrecer.
- Antes de comenzar el proceso siempre es bueno otorgar una impresión calidad y de confianza por eso estrechar la mano correctamente y brindarle una ligera sonrisa a la persona nunca está de más no sólo en el proceso neurolinguistico sino también en muchas facetas de nuestra vida. Preguntarle al auditado por qué desea comenzar un proceso neurolinguistico terapéutico es de suma importancia, escuchar con detalle y sin interrumpir su explicación es crucial, mirar a los ojos fijamente y hacerle entender de que la estás comprendiendo sin juzgar ni opinar acerca de la situación que está presentando la ayudará a fijar su energía en el proceso que el auditor ha de comenzar.

El auditor debe de preguntarle si vive con alguien más, ¿como es su día a día?, Cómo es su vida y hacia dónde está proyectada a lograr llegar a corto mediano y largo plazo alrededor de su vida. Esto es con la razón de dos funciones primero identificar la frecuencia en la que está dirigiendo sus pensamientos y su atención (recordemos que una persona está en el lugar o está en la situación donde su atención y

energía este colocada es decir puede que dependiendo Cuáles sean sus pensamientos se ubiquen un tiempo presente a la actualidad o no).

Es importante que el auditor maneje una ética de una ligera barrera en el tacto con saludar de manos y una sonrisa es suficiente, cuando existe una excelente comunicación no puede exceder más de un beso en la mejilla (dependiendo la cultura de donde sea el auditado por du puesto).

Otro punto importante también a tomar que estamos hablando que una persona Que decida ser facilitador y aplicar estos conocimientos de procesos neurolinguisticos es un canal o un medio en el cual la persona va hacer conexión consigo misma y con su conciencia en búsqueda de solucionar un problema u obtener un mejor estado para su calidad de vida, por mucho que una persona habla de sus problemas la persona que decída ser facilitador no puede bajar su escala de tonos y ánimo al sucumbir también y hablar de los suyos con el auditado, aquel que decía ser facilitador tiene que mantener una ligera Barrera en lo que es su vida profesional y su vida personal no es para nada recomendable que un facilitador hable de sus problemas o su vida personal debido a que esto genera otro tipo de confianza y entorpece el proceso neurolinguistico que se está aplicando o se aplicará.

La puntualidad y el hecho de ser una persona correcta y exacta con cada palabra o concepto que das acerca del deber ser es primordial!, recordemos que cuando le das una indicación a una explicación de cómo deben de ser las cosas al individuo. Debemos de ser un ejemplo claro hacia la aplicación de ese comportamiento en la vida, recordemos que cuando hacemos el papel de facilitador la primera referencia que el auditado tiene y por la cual se fija es justamente de la persona que le está sugiriendo eso en este caso tú.

No juzgar ni opinar (Por favor leer con mucha atención) Este punto resulta crucial para cuidar y mantener el puente de confianza y comunicación que se ha construido con el

auditado puede que en algunas ocasiones la experiencia donde relata el auditado en el proceso suene sumamente incoherente con la realidad o fuera de tema, Pero a medida de que un facilitador vaya preparándose y estudiando y va conociendo un poco más de la mente entenderá que muchas cosas de éstas que Pueden sonar absurdas tienen una razón y un porqué concreto y es deber del facilitador entender y comprender esto en silencio; sin dar una opinión o criterio propio acerca de lo que el auditado relata o libera. Sencillamente
un **"comprendo"** o **"muy bien sigue adelante"** bastará
para que la persona que está haciendo auditada reciba un aliento ante una posible interrogante cuando esté relatando cualquier suceso.

Datos personales que deben de conocerse antes de comenzar el proceso de hipnosis neuro lingüística.

Durante la primera visita debe hacerse una entrevista. Se obtiene información demográfica que puede incluir la familia y su historia médica, información de su estilo de vida y cualquier otra información hipnoterapeuta sientan que es necesaria. A veces, una entrevista completa, en profundidad toma una sesión entera, ya que permitirá descubrir las afirmaciones que mejor le servirán al auditado a encontrar el método de inducción más favorable para provocarle la inducción hipnótica. Es conveniente que esta primera sesión incluya la comprobación de la sugestionabilidad del individuo a ser tratado.

Durante esta entrevista se recoge información del origen del problema, desde cuando le afecta, como ha sido su

evolución, cómo le gustaría superarlo, etc. Del modo como el paciente defina su problema se puede obtener información no consciente para él, pero muy importante para la superación de sus dificultades. Por ejemplo, al tratar una dificultad en salud se podrían descubrir deseos subconscientes de llamar la atención o de eludir responsabilidades que debe asumir.

Es común que las personas vean la solución a sus dificultades a través del cambio de los demás. Es fundamental que comprenda que el verdadero cambio se producirá en sí mismo, que la hipnoterapia debe servirle para una transformación de sí mismo. Al mejorar el modo de enfrentar la vida, las dificultades se enfrentan de manera más positiva y exitosa.

Si alguien está visitando un hipnoterapeuta por primera vez, es probable que no sepa qué esperar y que tenga muchos conceptos erróneos sobre el proceso. Por ejemplo, puede sentirse muy tenso y puede cuestionar si realmente está hipnotizado. Durante esta primera entrevista se le debe explicar que la hipnosis es una experiencia interactiva entre él y el hipnoterapeuta. Aprenderá que no tiene que haber una pérdida de consciencia y que el proceso lo llevará siempre él mismo. Se establece allí la confianza y la relación interpersonal, se generará una expectativa positiva y se corregirán los conceptos erróneos que el paciente tenga.

Luego, cada sesión en adelante debería comenzar con una pequeña entrevista previa a la inducción para determinar cómo se realizará el proceso de la hipnosis ese día.

Confrontación de engramas.

Antes de explicarles este proceso clave debo de aclarar los conceptos de **confrontación** y también de **engramas** claramente de una manera simple y resumida a continuación expondré los conceptos de ambos Y también

explicaré cómo influyen y se manifiestan en las sesiones de programación neurolingüística.

Confrontación:

Una confrontación es " un encuentro cara a cara donde dos o más personas o convergentes discuten o se encaran ante sus diferentes puntos de vista, opiniones, soluciones, visiones, situaciones, etcétera, de una determinada cuestión, pudiendo ser o no pacífica. Si hay agresión, la confrontación derivará en un enfrentamiento. La confrontación surge necesariamente de las diferencias individuales y es muy importante para arribar a conclusiones más acertadas". ¿Por qué se señala que la confrontación es un tema súper importante en cuanto a la liberación de traumas o engramas en el proceso neurolinguistico?: resulta que a medida de que la persona está pasando por el proceso neurolinguistico de una manera sugestiva puede aparecer algún momento o vivencia en que la persona tuvo un momento traumático Entonces es allí donde se puede somatizar algún dolor de una vivencia o de un sentir negativo que experimentó la persona y lo están estimulando a través del proceso normalmente pueden dar ciertas pulsadas o dolores en distintas partes del cuerpo es importante que la persona sepa antes de comenzar dicho proceso que si siente una molestia debe notificarlo durante la sesión ya que esto suele ser un somático de un recuerdo o vivencia.

Entonces es allí cuando la **confrontación de la situación** juega un papel clave es feliz el facilitador o la persona que se auto trata debe de ir a la confrontación de ese recuerdo o evento que le está resultando un somático cuando se habla de confrontar tal somático es encarar esa situación ese recuerdo con concentración recapitular lo y hablarlo una y otra vez es *muy importante* que la persona repita el proceso hasta que ese dolor haya desaparecido Puede ocurrir que la persona en dicho proceso refleje una obstinación y quiera salir de las de la terapia pero es labor y fortaleza del facilitador no dejar que esto ocurra persistiendo lo que continúe recapitulando esta vivencia con detalles una y otra vez preguntándole como es el olor, cómo es la textura de aquel suceso que se

escuchaba como sabía si es el caso y los detalles de los impactos si es que hubieron entonces pues habiendo repetido una y otra vez esta secuencia la persona va a ir confrontando dependiendo de cuántas somatizaciones se reflejan en el momento cuando él facilitador no te que esta persona ya está hablando una forma calmada o incluso está mostrando ligeras muestras de comprensión de ese momento sea por una pequeña sonrisa sea por un gesto de broma un tono jocoso es señal de que esta persona ya ha sido liberada un factor importante que debe denotar el facilitador o incluso podemos notar nosotros a la hora de auto tratarnos es que suele ser sumamente normal que la persona comienza a bostezar o incluso se quede dormida durante un corto tiempo en ese proceso la línea temporal o subconsciente está liberando esas órdenes en gráficas de manera acelerada por eso es importante notar estos detalles para saber en qué estado está la persona.

El siguiente concepto es:

Engrama: es una estructura de interconexión neuronal estable. Tiene como efecto la activación en red de un sistema de neuronas, producida por efecto referente de la excitación de las terminaciones del sistema nervioso en el medio interno o externo, de tal manera que, mediando o no un correlato psíquico, se estimula la activación de estructuras neuronales estables eferentes, engramas referentes, que producen respuestas de regulación automáticas del organismo. Hay engramas no psíquicos, que se producen de manera inconsciente, y engramas psíquicos que son ejecutados mediante la actuación consciente del individuo.

Otro concepto más simple es: "Impresión que deja un acontecimiento en la memoria".

estos conceptos son fundamentales para las personas que piensan tratarse utilizar este método como método de curación y de obtención de bienestar vale destacar que toda persona que está iniciando debe tener muy claro estos conceptos y también como debe de afrontar cada situación que se pueda presentar en los programas y periodos neurolinguisticos dentro de la sesión.

Vale destacar que aunque el objetivo principal de este libro; no es la liberación de engramas y traumas vividos para un mejor bienestar y comprensión, pero es un hecho muy tangible que puedan presentarse diversos acontecimientos en los cuales sea necesario la confrontación de los mismos independientemente los busquemos ojo no pueden ocurrir y si ocurriesen es bueno tener esa herramienta y saber distinguir este tipo de situaciones en un proceso neurolinguistico.

La herramienta principal de un auditor para poder identificar qué es lo que está ocurriendo plenamente allí es Sencillamente observar si la persona en algún momento de la hipnosis neurolingüística está presentando algún malestar visible cómo: fruncir el ceño un dolor de cabeza algún malestar que la persona manifieste

Claro está que ya la persona debe de saber que cualquier tipo de malestar puede preguntarlo allí en la sesión con los ojos cerrados y en su posición si es así se implementa el siguiente patrón neurolinguistico para identificar el problema y tratarlo:

"Muy bien (nombre de la persona) vamos a la línea Temporal y busquemos algún acontecimiento de malestar o dolor, el más antiguo que te venga a la mente. En el relato de lo ocurrido es importante saber cómo facilitador que esto puede tardar mucho tiempo en una sesión Por ende debe de ser exactos a la hora de arrojar los datos y preguntarle una vez que la persona ya ha relatado suceso Cómo era el olor Cómo era la textura y todo y luego continuar con el patrón neurolinguistico en pendiente."

Programas neurolingüísticos para la hipnosis neurolingüística y programación neurolingüística.

Antes de comenzar esto es muy importante que la persona que ha de ser auditada tengo una copia exacta Y fidedigna de lo que se le está impartiendo una vez haya aceptado lo que es la hipnosis neurolingüística y a su vez haya estado también todos los preceptos antes explicados por el auditor o facilitador entonces pues es fundamental que la persona tenga una buena disposición y realmente presente estar abierto a los procesos neurolinguisticos es tarea del facilitador establecer la Impresión que deja un acontecimiento en la memoria.

En las siguientes líneas expondré algunos patrones neurolinguisticos dirigidos exactamente a ciertos patrones que han de querer lograrse Claro está que estos patrones no son estrictamente fijos en cada una de las personas debido a su cultura debido incluso al lenguaje que manejen y todo es tarea del facilitador elaborar patrones exactos o ajustar estos que están como ejemplo a medida que la persona vaya conociendo al auditado recordemos que el poder de la palabra exacta y del tono de voz con que se dice son los protagonistas en este proceso.

<u>P*atrón para la relación y descenso del estado de frecuenc ia cerebral Beta al Alfa.*</u>

Muy bien (nombre de la persona) Quiero que en este momento nos concentremos plenamente en la respiración a continuación estaremos proyectándonos hacia una isla la cual se dibuja en tu mente con las características que crees especiales e idóne as para tu placer entre ellas está el mar el silencio está u na arena está un clima perfecto el agua del mar es

cristalina completamente no puedes visualizar muy bien visualicemos entonces que tú estás en esa playa que te quitas los zapatos y con tus pies puedes sentir completamente la arena a través de ellos y el calor de ella que te abraza… muy bien quiero que te imagines caminando poco a poco hacia la orilla de este mar, quiero que si te visualizas vestido (a) procede a quitarte tu ropa allí en ese lugar y poco a poco vayas entrando en el.

Siente como el mar y el agua de la arena húmeda van tocando tus pies siente ese contraste de temperatura que te hace sentir más cómodo y aliviado, Respira profundo y relájate aún más… siente como poco a poco el agua va llenando tus pies subiendo por tus piernas hasta llegar a las rodillas, siente el calor del Sol irradiando tu cuerpo a medida que vas en entrando en las aguas, Respira profundo, siente como tus piernas se llenan por completo ahora el agua está llenando tu tronco comienza a subir poco a poco hasta tu estómago y te vas sintiendo más relajado y descargado… Respira profundo relájate poco a poco…

Tu pecho ya está dentro del agua ahora en el agua toca tus hombros puedes relajarte completamente, ya que en este lugar puede incluso respirar bajo del agua entonces pues siente como el agua de este mar ya toca tu cuello y poco a poco te vas sumergiendo hasta que el agua toca tu nariz sube por tu frente y cubre por completo tu coronilla, Respira profundo relájate aún más allí ya dentro comienzas a nadar a ver los peces que hay debajo de este mar, al hurgar entre las rocas nada Y puedes contemplar la grandeza del océano puedes incluso ver cosas que hay en ese mar.

Respira profundo… (Esperar un poco mientras que el auditado permanece allí) (Muy bien nombre de la persona) Ahora quiero que vuelvas a la orilla y progresivamente coloques tus pies en la arena y sientas como tú coronilla tu frente tu cara van saliendo del mar mientras el sol vuelve reflejar su agradable y cálido calor hacia ti, visualiza cómo sale tu cuello, cómo sale tu pecho, tu tronco y poco a poco tus extremidades inferiores van saliendo de este hermoso mar. Respira profundo…, una sensación de bienestar y júbilo te invaden te sientes excelente depurador renovado

muy bien Ahora quiero que vayas al sitio donde dejaste tus sandalias y tu ropa al lado de ellas está un paño quiero que te visualices secándote y colocando que tu ropa y tus sandalias especiales quiero que mires hacia el lado contrario del mar y veas que allí hay una montaña muy alta camina hacia ella Respira profundo y relájate aún más siente como tus ojos se van cayendo en tus párpados de la relajación ahora bien.

Hemos llegado a esta montaña hay unos zapatos por favor retira tus sandalias y colócate estos zapatos quiero que poco a poco escalemos juntos esta montaña estás de acuerdo muy bien Ahora visualiza subiendo y posicionando tus pies y tus manos en una montaña a medida que las calas siente El tacto de tus manos y tus pies respaldándose en cada una de estas rocas a medidas que escalas, Mira hacia arriba ya hemos recorrido un buen tramo este camino Muy bien Sigue adelante siente como la textura de las piedras se amoldan a tus manos y tus pies a medida de que vas subiendo cada vez más y más siente la brisa que pasa alrededor de ti mientras escalar esta montaña muy bien Vamos muy bien poco a poco estamos llegando ya a la cima excelente. Hemos llegado por favor quiero que te des vuelta y veas la Inmensidad del mar desde esta vista más alta de todo esta isla… el cielo… Respira profundo relájate y libérate esta sensación de bienestar y de satisfacción invade todo tu cuerpo y mente excelente siente el aire puro irradia y está tu alrededor respirador purificador y siéntete libre muy bien.

Ahora quiero que poco a poco bajes de esta montaña que visualices apoyándote en Piedras sólidas poco a poco la vayas bajando no debes de temer. Estás segura poco a poco vas bajando Respira profundo relájate excelente ya vas por la mitad del descenso sigue así y visualiza que cada vez el descenso es más fluido Muy bien excelente has llegado a la superficie excelente puedes quitarte tus botas y colocarte tus sandalias camina hacia el punto donde comenzaste entre el mar y la montaña Respira profundo quita tus sandalias Abre tus brazos… A la cuenta de tres de manera ascendente iré contando y te sentirás más alegre y alerta y volverás a tiempo presente, cuando chasquee mis dedos quiero que respires calmada y pausadamente 1... 2 respiró profundo me voy sintiendo más alerta lleno de vitalidad 3...., sonido de

chasquido estás en tiempo presente muy bien ¿dónde estamos? (Esperar respuesta positiva, si es negativa preguntarle donde está y hacer nuevamente el conteo ascendente señalando el lugar tiempo y hora presente donde se trasladará) Qué día es hoy?, …¿qué fecha es hoy? Excelente ¿cómo te sientes?

Patrón neurolinguistico para descarga de presión neuronal**.** (También usado como tratamiento alterno para el dolor de cabeza causado por migraña.)

Muy bien nombre de la persona quiero que continuación cierro los ojos y visualice una pantalla que cubre todo tu campo visual y es de color verde floreciente ¿la puedes visualizar? (esperar que la persona confirme), muy bien Ahora quiero que en el centro de esa pantalla visualices un punto del color rojo que a su vez se centra en el centro de tus cejas ¿la puedes ver? muy bien quiero que concentres tu respiración primeramente y toda la concentración en ese punto rojo Respira profundo y relájate concentrándose en ese punto rojo a continuación teniendo todavía el punto focalizado contaré del 1 al 6 y cada vez que vaya contando vas a sentir como ese punto rojo se va a ir haciendo más y más pequeña preparado 6 Respira profundo muy bien ve como poco a poco se va disminuyendo ese punto rojo en la pantalla verde 5... Respira profundo y libera las presiones siente como tus músculos caen 4... Siente como los músculos de tu cuello de tus hombros de tu trapecio comienzan a colgar 3... Ve que el punto rojo se ha reducido ya hasta la mitad comiences a sentir completamente relajado y Sientes como las presiones de tu mente son expulsadas por la coronilla de tu cabeza 2... Respira profundo y deja que las presiones sean expulsadas por esa coronilla lenta y fluidamente... 1... Siente un vacío relajante y saludable en todo tu cuerpo y un descanso en tu mente estas completamente relajado... 0... El punto rojo ha desaparecido por completo ahora bien quiero que cuando chasquee mis dedos desaparezcas esa pantalla verde de tu mente ok?... (Chasqueo).

Respira profundo relájate ahora ve a un lugar agradable vuelves hacia los dedos, dónde estás? Dejar que relate el lugar y sus características.

Luego pregúntale como es el lugar, como es su olor, como es su temperatura, cual es el tacto. Si refleja algún somático hacerlo confrontar.
Muy bien Ahora quiero que vayas a un lugar triste repetir el mismo procedimiento preguntarle una vez que la haya descrito lugar como es el olor Cómo es la temperatura como es el tacto reflejar si con ese acontecimiento Existe algún somático y de asistirlo hacer que la persona confronte luego volver a repetir el procedimiento hasta que la persona ya no refleje el somático.
Muy bien por tercera vez vamos ahora a otro lugar que te haga feliz visualízalo en tu mente y dame detalles de cada una de las cosas o características que contenga ese lugar (repetir el procedimiento anterior mencionado en los otros dos escenarios). A continuación contaré del 1 al 3 cuando lo haga estarás alerta y en tiempo presente entendido 1...2... 3...estás en tiempo presente Dónde estás Qué día es hoy Qué fecha es hoy cómo te sientes muy bien pues abre los ojos.

Frecuencia recomendada para aplicar o hacer las sesion es PNL o Hipnosis Neurolingüísticas.

A través de los estudios de diversas de diversas prácticas entre ellas la hipnosis neurolingüística y los progresos los procesos neurolinguisticos se ha descubierto que la mejor forma en las que se puede aplicar una frecuencia efectiva es durante lapsos de intervalo entre 24 a 48 horas preferiblemente no antes debido a que el proceso en el cual solamente se adentra durante su línea temporal es un proceso agotador y que en todo el trayecto va dejando un recorrido en el cual el individuo necesita

auto analizarlo posteriormente después que recomendamos que una vez aplicadas las terapias demos un lapso como mínimo de 24 horas para realizar la otra es decir inter diaria en tal caso pudiéramos tardar Incluso un poco más para que la persona vaya relacionándose también con el tema de entrar dentro de su conciencia y poco a poco vaya tomando el ritmo de escuchar a su yo superior el cual es uno de los puntos más importantes dentro de esta experiencia.

También sugerimos no practicarlo más de 14 veces por mes recordemos que la persona necesita tiempo para experimentar todas estas cosas que puede ir sintiendo una vez realizadas las 14 sesiones en un lapso continua en el mes se recomienda darle la persona 15 días para que aplique un proceso autor reflexivo acerca de sus experiencias de lo que ha venido experimentando y de toda la información que le ha sido otorgada Durante cada uno de los procesos recordemos que el mayor trabajo lo hace la toma de conciencia no nosotros después que pueden haber personas que apliquen esto correcto y puntualmente en cada una de las existe la sesión es cómo puede haber otro tipo de personas que arden mucho más la puntualidad recordemos es un factor crucial en el tiempo de la aplicación de los patrones neurolingüística.

" Llevamos tanto tiempo hablando de ella de su complejidad, del universo que puede representar estando en apenas una sola conciencia, su Inmensidad y sus caminos pueden resultar fascinantes, este material no es más que una pequeña porción de los caminos que Él puede Conducir a esa parte eterna y divina que se encuentra en cada uno de nosotros, El llamado "Ser superior" aquel que puede sanar, puede elevar la comprensión hasta un punto nunca antes pensado, puede llevar ver con tal claridad cosas y momentos que parecen totalmente incomprensibles, incluso permitir hacer cosas como Milagros actos sobrenaturales e incluso tocar otras almas que las encaminen o impulsen hacia su rumbo. Es la búsqueda de este ser en la que se han basado todas las religiones y hasta ahora muy pocas han tenido éxito, es esta parte divina que se conecta entre Cuerpo Mente y Espíritu la que ejerce los actos más significativos que un ser puede

ejecutar; en este cuerpo y en este plano Terrenal entonces pues, qué más que invitarlos a todos y cada uno de las personas que leen estos textos para que nos adentremos cada vez más en la búsqueda de conocer a este ser que está en cada uno de nosotros y a tratar de conocer en lo que nos sea posible cada de las caras que lo conforman, ya que él forma parte de lo divino del infinito el sencillamente es la parte de lo que denominamos y llamamos Dios y se encuentra en cada uno de nosotros ".